

सत्र 2024-25

वार्षिक पाठ्यक्रम -11वीं कक्षा

विषय: शारीरिक शिक्षा (कोड: 048)

पाठ्यक्रम सामग्री

लिखित

अध्याय	सामग्री
अध्याय-1 शारीरिक शिक्षा में बदलती परवृत्तियाँ और करियर	<ul style="list-style-type: none">● शारीरिक शिक्षा की अवधारणा, लक्ष्य और उद्देश्य● भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास - स्वतंत्रता के बाद● खेलों में बदलती हुई परवृत्तियाँ: खेल की सतह, पहनने योग्य गियर और खेल उपकरण, तकनीकी प्रगति में बदलते रुझान● शारीरिक शिक्षा में करियर विकल्प● खेलो-इंडिया और फिट-इंडिया प्रोग्राम
अध्याय-2 ओलंपिज्म: मूल्य शिक्षा	<p>ओलंपिज्म - संकल्पना और ओलंपिक मूल्य (उत्कृष्टता, मित्रता और सम्मान)</p> <ul style="list-style-type: none">● ओलम्पिक मूल्य शिक्षा - प्रयास की खुशी, निष्पक्ष खेल, दूसरों के लिए सम्मान, उत्कृष्टता की खोज, <p>शरीर, इच्छा और मन के बीच संतुलन</p> <ul style="list-style-type: none">● प्राचीन और आधुनिक ओलंपिक● ओलंपिक - प्रतीक, आदर्श वाक्य, झंडा, शपथ और गान● ओलंपिक आंदोलन संरचना - आईओसी, एनओसी, आईएफएस, अन्य सदस्य

<p>अध्याय-3</p> <p>योग</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● योग का अर्थ और महत्व ● अष्टांग योग का परिचय ● यौगिक क्रिया (षट् कर्म) ● प्राणायाम और इसके प्रकार। ● सक्रिय जीवन शैली और योग के माध्यम से तनाव प्रबंधन
<p>अध्याय-4</p> <p>विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए शारीरिक शिक्षा और खेल</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● विकलांगता और विकार की अवधारणा ● विकलांगता के प्रकार, इसके कारण और प्रकृति (बौद्धिक अक्षमता, शारीरिक अक्षमता) ● विकलांगता शिष्टाचार ● अनुकूली शारीरिक शिक्षा का लक्ष्य और उद्देश्य ● विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के लिए विभिन्न पेशवरों की भूमिका (परामर्शदाता, व्यवसायिक चिकित्सक, भौतिक चिकित्सक, शारीरिक शिक्षा शिक्षक, वाक् चिकित्सक, विशेष शिक्षक)
<p>अध्याय-5</p> <p>शारीरिक पुष्टि सुयोग्यता तथा स्वास्थ्य</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि का अर्थ और महत्व ● सुयोग्यता, स्वास्थ्य और शारीरिक पुष्टि के घटक/आयाम ● सुयोग्यता को बढ़ावा देने के लिए पारंपरिक खेल और क्षेत्रीय खेल ● शारीरिक गतिविधि और खेल के माध्यम से नेतृत्व ● प्राथमिक चिकित्सा का परिचय – PRICE

<p>मध्यावधि परीक्षा का पाठ्यक्रम 13/09/2024 तक पूरा किया जाना है</p> <ul style="list-style-type: none"> • मध्यावधि पाठ्यक्रम की पुनरवृत्ति • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा 	
<p>अध्याय-6 परीक्षण, मापन एवं मूल्यांकन</p>	<ul style="list-style-type: none"> •● परीक्षण, मापन और मूल्यांकन को परिभाषित करें। खेलों में परीक्षण, मापन और मूल्यांकन का महत्व। ● बीएमआई की गणना, कमर-कूल्हे का अनुपात, त्वचा की तह माप (3-साइट) ● सोमाटो प्रकार (एंडोमॉर्फ़ी, मेसोमॉर्फ़ी और एक्टोमॉर्फ़ी) ● स्वास्थ्य संबंधी फिटनेस का मापन
<p>अध्याय-7 खेलों में शरीर रचना विज्ञान तथा शरीर क्रिया विज्ञान के मूलभूत तत्व</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● व्यायाम और खेल में शरीर रचना विज्ञान तथा शरीर क्रिया विज्ञान की परिभाषा और महत्व ● कंकाल प्रणाली के कार्य, हड्डियों का वर्गीकरण और जोड़ों के प्रकार ● मांसपेशियों के गुणधर्म और कार्य ● संचार प्रणाली और हृदय की संरचना और कार्य ● श्वसन प्रणाली की संरचना और कार्य
<p>अध्याय-8 खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशीगतिविज्ञान के मूलभूत तत्व</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● खेलों में जैवयांत्रिकी और पेशीगतिविज्ञान की परिभाषा और महत्व ● जैवयांत्रिकी के सिद्धांत ● खेलों में काइनेटिक्स और किनेमैटिक्स ● शारीरिक संचलन के प्रकार - आकुंचन, विस्तार, अपवर्तन, अभीवर्तन, घूर्णन, परिक्रमण, सुपरिनेशन और प्रोनेशन ● अक्ष और तल - संकल्पना और शरीर की गतिविधियों में इसका अनुप्रयोग

अध्याय-9 खेल और मनोविज्ञान	<ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक शिक्षा और खेल में मनोविज्ञान की परिभाषा और महत्व ● विकास के विभिन्न चरणों में विकास संबंधी विशेषताएं ● किशोर समस्याएं और उनका प्रबंधन ● टीम सामंजस्य और खेल ● मनोवैज्ञानिक विशेषताओं का परिचय: ध्यान, लचीलापन, मानसिक दृढ़ता•
अध्याय-10 खेलकूद में प्रशिक्षण और डोपिंग	<ul style="list-style-type: none"> ● खेल प्रशिक्षण की अवधारणा और सिद्धांत ● प्रशिक्षण भार: अधिभार, अनुकूलन और पुनर्प्राप्ति ● गर्माना एवं शिथिलीकरण - प्रकार, विधि और महत्व ● कौशल, तकनीक, रणनीति और रणनीतियों की अवधारणा ● डोपिंग की अवधारणा और इससे हानियां
<p>वार्षिक परीक्षा का पाठ्यक्रम 31/01/2025 तक पूर्ण किया जाना है</p> <ul style="list-style-type: none"> • प्रश्न पत्र, परियोजना कार्य पर चर्चा 	

प्रयोगात्मक परीक्षा

प्रयोग संख्या	सामग्री
प्रयोग- एक	● फिजिकल फिटनेस टेस्ट: SAI खेलो इंडिया

	<p>टेस्ट, ब्रॉकपोर्ट फिजिकल फिटनेस टेस्ट (BPFT)*</p> <p>* CWSN के लिए टेस्ट (27 आइटम में से कोई 4 आइटम। प्रत्येक घटक से एक आइटम: एरोबिक फंक्शन, शारीरिक संरचना, मांसपेशियों की ताकत और सहनशक्ति, गति की सीमा या लचीलापन)</p>
प्रयोग- 2	<p>● खेलों और खेलों में प्रवीणता (आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त किसी एक खेल/पसंद के खेल का कौशल)**</p> <p>**CWSN (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे - दिव्यांग): बोकसे/बोस्किया, सिटिंग वॉलीबॉल, व्हील चेयर बास्केटबॉल, यूनिफाइड बैडमिंटन, यूनिफाइड बास्केटबॉल, यूनिफाइड फुटबॉल, ब्लाइंड क्रिकेट, गोलबॉल, फ्लोरबॉल, व्हील चेयर रेस और थ्रो, या कोई अन्य खेल/ पसंद का खेल</p>
प्रयोग-3	<p>● यौगिक अभ्यास*</p> <p>*विशेष आवश्यकता वाले बच्चे भी योगाभ्यास के विकल्प के रूप में सूची में से किसी एक खेल/खेल को चुन सकते हैं। हालाँकि, खेल/खेल टेस्ट से अलग होना चाहिए - 'खेल और खेल में प्रवीणता'</p>
	<p>● रिकॉर्ड फ़ाइल में शामिल होंगे:</p> <p>❖व्यावहारिक-1: फिटनेस परीक्षण प्रशासन। (एस ए आई खेलो इंडिया टेस्ट)</p> <p>❖व्यावहारिक-2: प्रत्येक जीवन शैली रोग के लिए आसनों की प्रक्रिया, किन्हीं दो आसनों के लिए लाभ और निषेध।</p>

	<p>❖व्यावहारिक-3: आईओए द्वारा मान्यता प्राप्त कोई भी खेल/पसंद का खेल। फील्ड और उपकरण को लेबल करना और उसके नियमों, शब्दावली और कौशल का भी उल्लेख करें।</p>
--	---